

TEORI-TEORI STRES

Azizi Bin Yahaya & Norliza Binti Othman
Fakulti Pendidikan,
Universiti Teknologi Malaysia

Abstrak

Stres boleh berlaku di kalangan para pekerja jika lahirnya perasaan tidak puas hati di kalangan mereka disebabkan oleh beberapa faktor seperti hubungan interpersonal pekerja yang tidak mesra, persekitaran kerja yang tidak bersih, pengurusan dan pentadbiran yang tidak tersusun serta ganjaran yang tidak setimpal dengan tugas yang diberikan.

Katakunci: stress, hubungan interpersonal

Pengenalan

Perubahan dinamik dalam dunia hari ini menyebabkan kehadiran stres di tempat kerja tidak dapat dinafikan. Stres akan menjejaskan keberkesanan organisasi kerana pekerja yang tertekan selalunya tidak dapat memberi penumpuan yang penuh terhadap tugas mereka. Akibatnya, usaha dan sumbangan pekerja akan berkurangan dan pencapaian sesuatu matlamat organisasi terbantut. Guru-guru Sains dan Matematik juga tidak ketinggalan daripada mengalami masalah stres ini ekoran daripada beberapa faktor yang menyebabkan masalah stres ini berlaku. Jika masalah ini tidak dibendung, ia bukan sahaja akan menjejaskan perkembangan seseorang individu, malahan keberkesanan dalam kerjaya dan profesion semakin terancam.

1. Teori Sindrom Penyesuaian Umum

Seorang perintis dalam bidang stres iaitu Selye (1974) dalam Gan (2000), telah mula mengkaji tentang stres pada awal abad ke 20. Beliau telah mengemukakan teori yang berkaitan dengan stres iaitu Teori Sindrom Penyesuaian Umum atau *General Adaptation Syndrome* (GAS). Teori Sindrom Penyesuaian Umum ini adalah berdasarkan kepada tiga tahap asas perkembangan yang berlaku ketika stres iaitu tahap bersedia dan berjaga-jaga (*alarm reaction*), tahap penentangan (*stage of resistance*) dan tahap kelesuan (*stage of exhaustion*).

2. Teori Perawakan Genetik

Teori ini merupakan satu lagi teori yang diperkenalkan oleh Selye (1974) dalam Gan (2000). Ia menerangkan bahawa kebolehan untuk bertahan terhadap stress bergantung kepada strategi yang digunakan untuk menghadapi keadaan itu. Beberapa faktor yang dikaitkan yang dikaitkan dengan sejarah genetik itu dikenali sebagai faktor pra sedia yang mempengaruhi tahap ketahanan individu. Ianya mempengaruhi organ yang lemah dan seterusnya meningkatkan risiko penyakit.

3. Teori Hierarki Keperluan Maslow

Abraham Maslow (1970) dalam Saedah *et al.* (1996), adalah tokoh humanistik yang mengaitkan motivasi melalui analisis keperluan. Keperluan adalah kehendak manusia bagi menyempurnakan keadaan kekurangan, gangguan dan ketidakseimbangan dalam dirinya. Keperluan dapat diklasifikasikan kepada keperluan fisiologi dan keperluan psikologi.

Menurut Maslow (1970) dalam Saedah *et al.* (1996), manusia mempunyai tujuh peringkat keperluan yang perlu dipenuhi. Pada peringkat paling asas, terdapat keperluan hayat atau keperluan fisiologi. Selepas keperluan ini dipenuhi, barulah keperluan keselamatan, kasih sayang, penghargaan sendiri dan penyempurnaan sendiri dapat dikecapi. Peringkat tertinggi atau puncak bagi keperluan manusia adalah peringkat keperluan bagi penyempurnaan sendiri.

4. Teori Herzberg

Herzberg (1959) dalam Azizi dan Jaafar Sidek (2005), adalah orang yang pertama menerangkan tentang kepuasan dan ketidakpuasan pada pekerjaan melalui beberapa faktor yang berbeza. Menurut Herzberg (1959) dalam Azizi dan Jaafar Sidek (2005), kepuasan kerja merangkumi dua faktor penting iaitu faktor *hygiene* dan faktor motivasi.

Faktor *hygiene* merangkumi polisi organisasi dan pentadbiran, penyeliaan, gaji, hubungan interpersonal dan suasana serta persekitaran kerja. Faktor kedua dalam Teori Herzberg menyentuh aspek motivasi. Pekerja akan lebih produktif dan komited pada tugas sekiranya kehendak dan keperluan pekerja dipenuhi.

Rujukan

- Azizi Yahaya dan Jaafar Sidek Latif (2005). *Membentuk Identiti Remaja*. Pahang: PTS Publications & Distributors Sdn. Bhd.
- Gan, Phei Ling (2000). *Reformasi Pendidikan Dan Hubungannya Dengan Stress Kerja Di Kalangan Guru-Guru Sekolah Menengah Di Daerah Kulai*. Tidak diterbitkan. Tesis Sarjana. Universiti Teknologi Malaysia, Skudai.
- Saedah Siraj, Zainun Ishak dan Tunku Mohani Tunku Mokhtar (1996). *Motivasi dalam Pendidikan*. Kuala Lumpur: Utusan Publications & Distributors Sdn. Bhd.